

<b>NOME DO CURSO:</b>	<b>A importância da prática de exercícios de alongamentos para os profissionais da educação - CASPE</b>				
<b>Carga horária:</b>	40 minutos	<b>Modalidade:</b>	À distância	<b>Período:</b>	Outubro
<b>Público alvo:</b>	Professores I e II			<b>Público Esperado:</b>	2.000 professores
<b>Local da oferta</b>	Plataforma de Formação Virtual da Escola de Formação				
<b>Formadora:</b>	Fisioterapeuta do CASPE: Laís Priscila				

<b>TEMA:</b>		
<b>A importância da prática de exercícios de alongamentos para os profissionais da educação</b>		
<b>JUSTIFICATIVA:</b>		
<p>Todos os dias ao despertarmos a primeira coisa que devemos fazer é o ato de alongar, realizando a contração e o relaxamento de grupos musculares. Portanto, o alongamento é um ato constante em nossas vidas. Em decorrência do momento que estamos vivendo atualmente é muito importante nos exercitarmos para um bem estar físico e emocional. De acordo com Geofroy (2001), os principais benefícios que podem ser adquiridos através da prática do alongamento, são: o bem estar físico; a prevenção de lesões musculares; de problemas articulares; de problemas tendinosos; a flexibilidade; o desenvolvimento da consciência corporal; etc.</p>		
<b>EMENTA:</b>		
Aprender a importância e os benefícios dos exercícios e como devem ser realizados os alongamentos.		
<b>DETALHES DA AÇÃO</b>		
<b>MÓDULO 1</b>	<b>MÓDULO 2</b>	<b>MÓDULO 3</b>
A importância dos alongamentos para os profissionais da educação	Demonstração de exercícios ativos de alongamentos	Demonstração de exercícios de alongamentos com bola
Fisioterapeuta Laís Priscila	Fisioterapeuta Laís Priscila	Fisioterapeuta Laís Priscila
Objetivo: Compreender o que é o alongamento, a importância da prática de exercícios de alongamentos, os benefícios e os tipos de alongamentos.	Objetivo: Compreender e aprender como realizar exercícios ativos de alongamentos.	Objetivo: Compreender e aprender como realizar exercícios de alongamentos com a utilização da bola.
<b>METODOLOGIA:</b>		
<p>Vídeos aulas; Demonstração de exercícios de alongamentos. Slide informativo.</p>		
<b>RECURSOS:</b>		
Notebook, Câmera, Apresentação, bola.		
<b>AVALIAÇÃO:</b>		
A avaliação será baseada no feedback das atividades a serem desenvolvidas durante e ao término do curso, as quais se incluem:		

- Acesso a plataforma do curso
- Aumento da flexibilidade do corpo;
- Desenvolvimento da consciência corporal;
- Atendimento on-line (Telefone do CASPE: 99975-4718)

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. H. F. DE et al. Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. **Fisioter. mov**, v. 22, n. 3, p. 335–343, 2009.

BRASIL, N. Os benefícios do alongamento , no alívio das dores lombares . p. 1–12, 2007.

DI ALENCAR, T. A. M.; MATIAS, K. F. DE S. Physiological principles of warm-up and muscle stretching on sports activities. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 3, p. 230–234, 2010.

DURIGON, O. F. S. O alongamento muscular parte I -A interação neuromuscular. **Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo**, v. 2, n. 1, p. 40–4, 1995.

GAMA, H. S. et al. Exercícios De Alongamento: Prescrição E Efeitos Na Função Musculoesquelética De Adultos E Idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, n. 1, p. 187–206, 2018.

GEOFFROY Cristophe. **Alongamento para Todos**, 9ª EDIÇÃO, Ed. Manole, 2001.

LEWANDOWSKI, C. M. O Uso Da Bola Suíça Na Cinesioterapia Laboral Com Um Grupo De Trabalhadores Da Biblioteca De Uma Unversidade. **The effects of brief mindfulness intervention on acute pain experience: An examination of individual difference**, v. 1, 2015.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida Physical activity and quality of life. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115–120, 2010.

Jaboatão dos Guararapes, 27 de agosto de 2020.

---

Laís Priscila da Silva.  
**FORMADORA**